**首先，给孩子立规矩时，信号要明确。**

家长给孩子立规矩时，需要明确地告诉孩子，这样做的后果，而且最好这个后果**跟孩子的切身利益有关。**

**第二，要就事论事，别轻易给孩子贴标签。**

现实生活中，往往会有一些家长因为孩子在某件事上没有遵守规矩，就脱口而出 “你除了给我捣乱什么也不会”等言语，这样的话会使孩子丧失信心。家长们要**注意就事论事，不要把一件事扩大化。**

**第三，惩罚一定要及时。**

孩子的长期记忆比较差，所以惩罚最好及时。比如早上吃饭慢这件事拖到晚上，TA很可能早就忘了。所以家长最好一起床就要告诉孩子：“必须30分钟吃完，否则就端走了。”吃饭中途，也可以提醒一次，告诉孩子还有多长时间。

**第四，倾听孩子想法，与孩子一起讨论制定。**

给孩子立规矩不是为了树立父母的权威，制定规则前要**倾听孩子的想法，尊重孩子的意见，**而不是简单粗暴地命令孩子：“你必须听我的！我说不行就不行！”用商量的口气，与孩子共同商定好规矩的“细则”，孩子才更愿意接受和遵守。

**第五，家长要以身作则。**

孩子潜意识里对父母有模仿和崇拜的心理，父母对规矩的漠视，必然也会影响到孩子的言行。比如，要让孩子规律进食，父母自己就要在饭桌上举止规范、不挑食、不浪费。要让孩子懂礼貌，父母自己就要对身边的人，包括自己的孩子使用文明语言。

**第六，不要以成年人的行为准则规约孩子。**

很多家长会不自觉地以成年人的标准来看待孩子，把孩子的一些淘气行为统统斥责为“犯错误”，从而立下一些并不符合孩子的年龄阶段、对孩子成长也并无益处的规矩。**立规矩时要多从孩子的角度出发，体会孩子发生这一行为的原因，而不能以大人的标准来强行命令孩子。**

**第七，立下的规矩，要遵守“一致性”。**

**首先是“内外一致”。**比如在家不许随地吐痰，在外边也不许。而不是今天这个样子，明天那个样子，在家一套，在外一套。这样只会让孩子糊涂困惑，无所适从。

**其次是“全家一致”。**立规矩最怕的是家庭成员之间不一致，比如你刚定下“每周只能吃一块巧克力”的规矩，家里老人转身就给孩子买一堆吃个够。这样的规矩就很难立起来。

**最后是“态度一致”。**家长在立规矩前后，态度要一致，不能朝令夕改，态度要坚定，让孩子意识到不合理的需求是不可能被满足的。

给孩子立规矩时，只有保持一致性，孩子才不会感到混乱，才能明白规则的边界和适用场景究竟在哪里，才能在他们心中建立起真正的规则意识